

**Комитет по образованию администрации  
Всеволожского муниципального района  
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Муринский центр образования №4»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
от «09» июля 2024 года  
Протокол № 13

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка с элементами  
ТХЭКВОНДО»**

Автор-составитель **Минина Дарья Сергеевна**  
Педагог дополнительного образования

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Уровень: **базовый**  
Возраст детей, осваивающих программу : **7-11 лет**  
Срок реализации программы : **1 год (72 часа)**

г. Мурино  
2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в  
Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский  
центр образования №4.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» июля 2024г. Эксперт Марова А.О.  
методист

## **Пояснительная записка**

Программа «ОФП с элементами тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности и является частью проекта системы непрерывного дополнительного физкультурного образования в МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 4».

## **Нормативно-правовая база**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов и положений:

- ✓ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- ✓ - Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- ✓ - Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- ✓ - Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- ✓ - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ - Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- ✓ - Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- ✓ Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

## **Актуальность программы**

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю к победе, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности.

Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях, самообладание.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с культурой в целом.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Но и гармоничное развитие психически устойчивой и интеллектуально развитой личности неотъемлемо происходит наряду с физическим совершенствованием. База общей физической подготовки посредством тхэквондо также даёт возможность дальнейшего комфортного занятия физической культурой и другими видами спорта.

## **Отличительные особенности**

Данная программа содержит теоретический и практический материал для организации работы в объединении «ОФП с элементами Тхэквондо».

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, начинающими заниматься тхэквондо.

**Адресат** программы «ОФП с элементами Тхэквондо» дети 7-11 лет.

**Срок реализации** дополнительной общеразвивающей программы - 1 год. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный период с 1 сентября по 31 мая. Программа рассчитана на 72 часа. По 2 часа в неделю в течение всего года.

**Особенности набора учащихся** – по желанию детей и их родителей.

**Форма и режим занятий.** В группах занимается от 15 до 25 человек.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому образу жизни, создание условий для развития интеллектуальных, нравственных способностей ребенка, систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

## **Задачи программы**

### **Образовательные:**

- Познакомить обучающихся с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучить материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.
- 

### **Развивающие:**

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.
- развитие физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- 

### **Воспитательные:**

- привить любовь к занятиям спортом в целом;
- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- совершенствовать волевые, морально-этические и эстетические качества;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Личностными результатами** освоения учащимися курса «ОФП с элементами тхэквондо» являются:

- развитие трудолюбия и ответственности;
- проявление интереса к спорту в целом и в тхэквондо в частности;
- самооценка умственных и физических способностей для труда в различных сферах;

- планирование образовательной и профессиональной карьеры;
- формирование духовно-нравственных качеств;
- ознакомление с основами этикета восточных единоборств;
- 

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- умение организовать и контролировать учебное время;
- развитие лидерских качеств;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- психологическая готовность к соревнованиям;
- умение концентрироваться и находить решение проблем.
- 

**Предметными результатами** освоения, учащимися по данной программе являются:

- Знание правил техники безопасности (ТБ) и правил противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- Соблюдение условий личной гигиены;
- Развитие координации, ловкости и силы.

### **Система оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы**

По мере освоения программы проводится контроль в форме тестирования обучающихся по уровню физической и технической подготовленности. Тестирование обучающихся проводится в начале и конце учебного года (2 раза). Основным критерий – положительная динамика результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

### **Виды контроля**

<b>КОНТРОЛЬ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	
<b><i>Входной мониторинг:</i></b>	Во время первого занятия.
<b><i>Текущий контроль:</i></b>	Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Формы: - педагогическое наблюдение; - опрос на выявление умения рассказать правила выполнения;

	- соревнования.
<b>Промежуточный контроль:</b>	Владение ударами, блоками, качество техники выполнения пхумсе 1, стоек; знание теоретической части - форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додьянге. Жесты рефери на додьянге, Единая Всероссийская спортивная классификация, Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.
<b>Итоговый контроль:</b>	Подведение итогов года; Качество выполнения пхумсе 1, 2, владение ударами, выполнение задания в стойке, тренировочный спаринг. Знание теоретической части. Сдача экзамена на цветные пояса.
<b>Учет во время выполнения упражнения:</b>	<b>Оценивание техники:</b> <b>Отлично</b> (упражнение выполнено без нарушений техники). <b>Хорошо</b> (упражнение выполнено с незначительным нарушением техники). <b>Удовлетворительно</b> (упражнение выполнено с несколькими нарушениями в технике).
<b>Система оценивания личностных результатов</b>	
<b>Результаты воспитания:</b>	Достичь устойчивого психического состояния во время занятий, воспитать и привить навыки личной гигиены, дисциплины. Воспитание качеств и свойств личности (дисциплинированности, честности, отзывчивости, взаимопомощи, смелости). Воспитать дружелюбные отношения в коллективе, развить интерес к занятиям тхэквандо. Воспитание умений управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных ситуациях.
<b>Результаты развития:</b>	Знать и иметь представление: -о значении физической культуры и спорта; -о правилах поведения и мерах безопасности на занятиях тхэквандо;

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

**Высокий уровень:** Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.

**Средний уровень:** Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.

**Низкий уровень:** Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

#### Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	ОФП	35	2	33	тренинг, игра
3	СФП	18	2	16	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	15	2	13	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	1	0	1	показательные выступления аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

#### Содержание программы обучения

##### Вводное занятие

**ТЕОРИЯ:** Ознакомление обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие тхэквондо в России и мире. Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, общие правила гигиены, определение цели обучения. Принципы физической подготовки тхэквондиста.

Успехи спортсменов - тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба. История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне, ведущих спортсменов в России и на международной арене.

**Обучающиеся должны знать:** Теорию тхэквондо; Лучших спортсменов в истории ТХЭКВОНДО (ВТФ)

**Уметь:** Ответить на вопросы по теории тхэквондо и пройденному материалу.

**ПРАКТИКА:** просмотр видеоматериала, обсуждение.

### **Общая физическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

**ПРАКТИКА:** Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей. Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости: бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1 мин, бег по ступенькам лестницы. Используют и другие упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м – медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

Комплексы упражнений для силовой подготовки: упражнение для мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на перекладине, отжимание лежа, отжимание брусьях), упражнения с гантелями, сгибание рук, поднимание гантелей до касания плеч, вращение кистей, подъем гантелей до уровня плеч, разведение рук в стороны и т.д, упражнения с отягощением для мышц ног (выпады, приседания и т.п.).

Целесообразно совершенствовать такие качества, как гибкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, 60 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Особое внимание следует уделять активной и пассивной гибкости. Для этого выполняется комплекс упражнений типа «шпагат». А также разнообразные упражнения с помощью партнера и тренажера для развития гибкости.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, турник, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

**Обучающиеся должны знать:** технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП); технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

**Уметь:** выполнять комплекс разминки и «растяжки».

### **Специальная физическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

#### **ПРАКТИКА:**

- Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на мешке, на лапах, на ракетках, на макиварах.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.
- Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.
- Обучение тройным ударам ногами.
- Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.
- Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.
- Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

**Обучающиеся должны знать:** технику безопасности при выполнении упражнений (СФП); технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

**Уметь:** выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них; развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

### **Технико-тактическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

#### **ПРАКТИКА:**

- Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).
- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней и ближней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.
- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки, выход из угла площадки с последующей контратакой.

#### ***Обучающиеся должны знать:***

Технику безопасности при выполнении технических упражнений;  
Основные приёмы техники выполнения ударов;

#### ***Уметь:***

Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях;  
Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

### **Психологическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** базовая – психологическое развитие, образование и обучение. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена.

Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

**Обучающиеся должны знать:** важнейшие характеристики личности тхэквондиста.

**Уметь:** самостоятельно развивать профессионально важные качества личности.

### Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	72
Сроки аттестации: Промежуточная Итоговая	декабрь май

### Календарно – тематическое планирование

№п /п	Месяц	Кол -во часов	Тема занятия	Форма занятия
1.	Сентябрь	1	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.	Теоретическое занятие, групповое занятие.
2.		1	ОФП. Подвижные игры.	Групповое занятие.
3.		1	Упражнения на гибкость. Изучение техники рук.	Групповое занятие.
4.		1	Упражнения на ловкость. Изучение техники ног.	Групповое занятие.
5.		1	Изучение форм. комплексов.	Групповое занятие.
6.	Октябрь	1	ОФП. Подвижные игры.	Групповое занятие.
7.		1	Развитие гибкости. Изучение прямого удара.	Групповое занятие.
8.		1	Закрепление прямого удара ногой.	Групповое занятие.
9.		1	Изучение повторных однотипных ударов.	Групповое занятие.
10.		1	Подвижные игры. Изучение бокового удара.	Групповое занятие.
11.		1	ОФП. Развитие гибкости.	Групповое занятие.

12.		1	Развитие гибкости. Прямой удар. Повторение.	Групповое занятие.
13.		1	Эстафеты. Повторение бокового удара.	Групповое занятие.
14.		1	Закрепление бокового удара. ОФП.	Групповое занятие.
15.	Ноябрь	1	Повторение заднего удара. Эстафеты.	Групповое занятие.
16.		1	Развитие гибкости. Задний удар снаряды.	Групповое занятие.
17.		1	ОФП. Подвижные игры.	Групповое занятие.
18.		1	Изучение бокового удара с вращением 180/	Теоретическое, групповое занятие.
19.		1	Закрепление бокового удара с вращением на снарядах.	Групповое занятие.
20.		1	ОФП. Подвижные игры.	Групповое занятие.
21.		1	Повторение базовой техники. Развитие гибкости.	Групповое занятие.
22.		1	Упражнения на развитие скоростных качеств.	Групповое занятие.
23.		1	Изучение повторных однотипных ударов. ОФП.	Теоретическое, групповое занятие.
24.	Декабрь	1	Изучение двойных разнотиповых ударов.	Теоретическое, групповое занятие.
25.		1	Закрепление двойных ударов на снарядах.	Групповое занятие.
26.		1	ОФП. Подвижные игры.	Групповое занятие.
27.		1	Развитие гибкости. Повторение базовой техники.	Групповое занятие.
28.		1	ОФП. Повторение базовой техники.	Групповое занятие.
29.		1	ОФП. Подвижные игры.	Групповое занятие.
30.		1	Развитие гибкости. Базовая техника.	Групповое занятие.
31.		1	Развитие ловкости. Эстафета. Базовая техника.	Групповое занятие.
32.	Январь	1	Основные перемещения. ОФП	Групповое занятие.
33.		1	Работа на снарядах. Повторение основных ударов.	Групповое занятие.
34.		1	Базовая техника. Развитие гибкости.	Групповое занятие.
35.		1	Базовая техника. ОФП.	Групповое занятие.
36.		1	Подвижные игры.	Групповое занятие.
37.		1	Упр. на развитие гибкости. ОФП.	Групповое занятие.
38.		1	Беговые упражнения. Эстафеты. ОФП.	Групповое занятие.
39.	Февраль	1	Упр. на развитие ловкости. ОФП.	Групповое занятие.

40.		1	Отработка основных ударов на снарядах (ракетках).	Групповое занятие.
41.		1	Отработка основных ударов на снарядах (подушки).	Групповое занятие.
42.		1	Эстафеты. ОФП.	Групповое занятие.
43.		1	Работа на ракетках.	Групповое занятие.
44.		1	Работа с подушками.	Групповое занятие.
45.		1	Работа в жилетах.	Групповое занятие.
46.		1	Подвижные игры. ОФП.	Групповое занятие.
47.		1	Упражнения на развитие гибкости. Повторение техники ног.	Групповое занятие.
48.	Март	1	Упражнение на развитие ловкости.	Групповое занятие.
49.		1	Комбинации степ, атака в воздух на ракетках.	Групповое занятие.
50.		1	Подвижные игры. ОФП.	Групповое занятие.
51.		1	Повторение техники ног. Работа на снарядах.	Групповое занятие.
52.		1	Беговые упражнения. Развитие гибкости.	Групповое занятие.
53.		1	Работа на снарядах. Подвижные игры.	Групповое занятие.
54.		1	Подвижные игры.	Групповое занятие.
55.		1	Повторение прямого удара. Развитие гибкости.	Групповое занятие.
56.	Апрель	1	Закрепление прямого удара на снарядах. ОФП.	Групповое занятие.
57.		1	Повторение бокового удара. Беговые упражнения.	Групповое занятие.
58.		1	Закрепление бокового удара.	Групповое занятие.
59.		1	Изучение бокового проникающего удара. ОФП.	Теоретическое, групповое занятие.
60.		1	Закрепление бокового удара на снарядах.	Групповое занятие.
61.		1	Отработка бокового проникающего удара на силовых подушках.	Групповое занятие.
62.		1	Теоретические основы фехтовки. Изучение скольжения на ноге.	Теоретическое, групповое занятие.
63.		1	Изучение нисходящего удара. Развитие гибкости.	Теоретическое, групповое занятие.
64.		1	Повторение нисходящего удара. Бег 3x10.	Групповое занятие.

65.	Май	1	Закрепление нисходящего удара на снарядах. ОФП.	Групповое занятие.
66.		1	Изучение комбинаций на одной ноге: проникающий+боковой.	Теоретическое, групповое занятие.
67.		1	Изучение комбинаций на одной ноге: проникающий+нисходящий.	Теоретическое, групповое занятие.
68.		1	Изучение комбинаций передний проникающий+задний боковой.	Теоретическое, групповое занятие.
69.		1	Условные поединки в жилетах.	Групповое занятие.
70.		1	Повторение базовой техники.	Групповое занятие.
71.		1	Зачетные испытания	Проведение экзамена на цветные пояса.
72.		1	Зачетные испытания	Проведение экзамена на цветные пояса.

### Список используемой литературы:

1. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». – М., 1991
2. Гил К. «Таэквондо». М., 1998.
3. Ким Су Тхэквондо.-М.: Гранд, 2003. – 479с.
4. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004.
6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №3. М. 2002
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств»». Феникс, 2003
8. Шейка В.И., Ефремов А.П. «Тхэквондо». Московская федерация тхэквондо, 2008.
9. Цой Х.Х. Таэквон-до (корейское искусство самообороны). –М. ТКД, 2013. -763с.